

# De Kali-vraag

*Vijf dagen stil kijken naar wat in jou moet stoppen vóór je kunt voortgaan*

Door Jeanette · Thuis in Jezelf

---

## Welkom

Kali is niet de boze godin, al wordt zij vaak zo afgeschilderd. Zij is zij die afsnijdt wat weg moet. Haar uitgestoken tong is niet agressie — zij is demonen opvretend. Haar krans van afgehakte hoofden is niet een trofee — zij is het symbool van ego-illusies die zij doorziet en verwijdert.

Kali is de vrouw in jou die durft te zien wat gesneden moet worden.

Vijf dagen. Vijf vragen. Eén stille stem.

---

# Voor je begint

## Houd in gedachten:

1. **Schrijf zonder corrigeren.** Niet doorstrepen. Spelfouten blijven. Eerlijkheid belangrijker dan mooie zinnen.
  2. **Geen haastige beslissingen** na deze vijf dagen. Laat wat is gezien één tot twee weken zakken voordat je actie onderneemt.
  3. **Spreek met één vertrouwde vrouw** over wat is gekomen. Niet om haar goedkeuring — wel om het luidop in de wereld te horen.
-

# DAG 1 — WAT BEN JE GAAN DRAGEN DAT NIET VAN JOU IS?

## De leer

Vaak is wat ons vermoeit niet van ons. We hebben het alleen geërfd, overgenomen of aangeleerd — en het is onder onze naam gebeven.

Een verwachting van je moeder die jij je eigen maakte. Een oordeel van je eerste partner over hoe je eruitzag. Een overtuiging van school over wie je kon zijn. Een schaamte die iemand anders bij jou had ondergebracht.

## De oefening

15 minuten schrijven. Begin met:

*“Ik draag...”*

Herhaal die twee woorden zo vaak als nodig. Elke zin die opkomt: opschrijven. Ook als je denkt ‘maar dat is toch wel van mij’. Schrijf de twijfel ook op.

## Jouw ruimte

*Ik draag...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vragen voor later

Wat daarvan is *werkelijk* van mij?

---

Wat is van iemand anders en draag ik sinds... wanneer?

---

---

# DAG 2 — WAT WEET JE AL, MAAR DURF JE NIET TE WETEN?

## De leer

Er is iets dat je al weet. Dat je niet wilt weten.

Dat is geen beschuldiging. Dat is iets menselijks. We beschermen onszelf tegen kennis die ongemak of verlies zou brengen. Kali-kennis is de kennis die je al had voordat je besloot haar weg te kijken.

## De oefening

15 minuten schrijven. Begin met:

*“Als ik echt heel eerlijk zou zijn, zou ik weten dat...”*

Schrijf alles wat komt. Ook wat schokt. Blijf schrijven — vooral na minuut tien. De eerste laag is oppervlak. De echte kennis komt in minuut elf of twaalf.

## Jouw ruimte

*Als ik echt heel eerlijk zou zijn, zou ik weten dat...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DAG 3 — DE SPIEGEL- OEFENING

## Instructie

Voor een spiegel. Stoel of kussen. Ogen op ooghoogte.

Zet een timer op 8 minuten.

Kijk in je eigen ogen. Niet haar, niet lippen, niet rimpels. In je ogen.

Stel één vraag, luidop of in gedachten:

*“Wat kan niet meer blijven?”*

Blijf kijken. Blijven ademen. Blijven.

## Wat er kan gebeuren

- Weerstand. Je wilt weggijken. *Blijf.*
- Kritisch oordeel op je uiterlijk. *Blijf kijken.*

- Tranen zonder duidelijke reden. *Huil stil, blijf kijken.*
- Een moment waarop je ‘jezelf’ plotseling ziet als iemand anders. *Blijf.*
- Een antwoord op de vraag. Niet in woorden — eerder als *weten.*

## Na de spiegel

Na 8 minuten: zucht drie keer. Ogen rusten op je schoot.

**Wat kan niet meer blijven?**

---

---

# DAG 4 — WAT IS AL STOPGEZET ZONDER DAT JE HET HEBT ERKEND?

## De leer

Soms is de beslissing al gemaakt. Jij hebt alleen nog niet toegegeven dat zij is gemaakt.

Een relatie waar jullie al jaren geen liefde meer voor elkaar voelen — maar jullie blijven samen. Een baan waar je al maanden bent afgehaakt — maar je verschijnt nog op kantoor. Een gewoonte die je allang niet meer bij je past — maar je doet haar nog.

Een deel van jou heeft *gestopt*. Een ander deel blijft de schijn ophouden.

## De oefening

15 minuten schrijven. Begin met:

*“Ik heb in stilte opgegeven...” “...maar aan de buitenkant doe ik alsof...”*

Schrijf drie voorbeelden als zij komen. Klein en groot.

## Jouw ruimte

*Ik heb in stilte opgegeven...*

---

---

---

*Maar aan de buitenkant doe ik alsof...*

---

---

## Vraag voor later

**Welke van deze situaties is klaar voor erkenning?**

---

*Erkenning betekent niet 'vandaag actie'. Erkennen is de eerste fase. Actie volgt wanneer zij past.*

# DAG 5 — WAT NU?

## De laatste vraag

Vier vragen gesteld. Dat is wat Kali doet. Geen oplossingen, geen plannen, geen 5-stappen-programma. Alleen: het echte zien wat zichzelf wil laten zien.

De vijfde vraag is van jou:

*“Wat nu?”*

Kali kan niet beslissen wat je doet met wat is gezien. Zij is alleen hier om het zichtbaar te maken.

## Reflectie

**Wat is de belangrijkste vraag die deze vijf dagen hebben opgeroepen?**

---

---

**Wat laat ik één week zakken voor ik actie onderneem?**

---

**Met welke vrouw ga ik hierover spreken?**

---

**Welk eerste kleine stap zou kunnen passen?**

---

---

# Slotgedicht — uit een hymne aan Kali

*(Woodroffe, Hymns to the Goddess, 1913, publiek domein)*

*O Moeder, donker als de nachtwolk — staand op Shiva's borst,  
vier-armig, met zwaard en bebloede hoofden, lachend met  
tong uitgestoken — Jij snijdt wat ons bindt. Wie U aanbidt,  
kent geen vrees meer.*

## Wat nu?

Onze module **Godinnen van Binnen** werkt drie weken met zes Shakta-godinnen: Kali, Durga, Lakshmi, Saraswati, Radha en Lalita. Voor wie merkt dat Kali een eerste ingang is geweest, en benieuwd is naar de andere vijf archetypen.

€295, voor alumni. Details: [thuis-in-jezelf.nl/modules#godinnen-van-binnen](https://thuis-in-jezelf.nl/modules#godinnen-van-binnen)

# Colofon

Werkboekje · De Kali-vraag · 14 pagina's Door Jeanette · Thuis in  
Jezelf · 2026

Bronnen: *Hymns to the Goddess* (Woodroffe 1913), *Devi Mahatmyam*  
(5e-7e eeuw), *Shakti and Shakta* (Woodroffe 1918). Alles publiek  
domein.